



**Health Information 健康資訊**

**腰骨痛**

腰骨痛的普及性有如傷風感冒，非常普遍，也是引致工時損失的最大原因。其主要成因以外傷例如急性腰扭傷或意外跌倒、慢性勞損及退行性變等。嚴重者可引致神經損傷如坐骨神經痛、失禁、甚至癱瘓。

急性腰扭傷常發生在搬運重物時，如搬提重物時腰部過度屈曲，加上突然而不靈活的扭轉動作，這會使椎間盤外層纖維環破裂，因而造成內部的髓核突出，突出的椎間盤壓迫在坐骨神經線上，引起沿一條腿的激烈疼痛。體能欠佳、缺乏訓練、缺乏合適的輔助工具或個人保護裝置、工作間的設計不能配合使用者的體形身高、地面濕滑和滿佈障礙物、空間和光線不足、貨物體積過大、過高及其形狀或表質難於緊握等都可能是導致扭傷的原因。

常見慢性勞損的成因多以維持不正確的姿勢例如坐姿或站姿為主。重複同一動作太多如長時期進行負重或搬運工作、固定某一姿勢太久也可引致慢性勞損。其後果包括腰椎間關節勞損及發炎、腰肌勞損、增加腰椎間關節及椎間盤壓力、增加腰椎間關節及椎間盤退行性病變的速度、軟組織損傷及變性，導致脊椎失穩，誘發腰椎間關節錯亂排列或錯位等。

人體功效學顧名思義是指如何使人體工作得更有效率。其原則以調整及改善工作環境 **Fit the job to the person (FJP)** 及改善體適能，以適應工作 **Fit the person to the job (FPJ)** 為主。

物理治療方法包括推拿療法、筋膜鬆馳法、脊椎關節活動術、脊椎關節舒整法、腰椎牽引治療、電療、針灸治療及運動治療等。預防勝於治療，所以正確搬抬姿勢、保持正確坐姿或站立姿勢、良好的運動習慣、工作間的運動及護理如適量伸展運動等都可有效地預防腰患及其復發的機會。

如發現有以下症狀，應立刻尋找適當的醫療服務如醫生或物理治療師

- 腰痛和伴有下肢痺痛，感覺異常
- 坐立、站立、步行、屈伸腰部、咳嗽或打噴嚏等動作會使痛楚加劇
- 起床時腰部僵硬
- 痛至難以入睡
- 脊椎弧度不正常或伴有側彎
- 活動能力減低如步行、床上轉身
- 肌肉不平均、攣縮或乏力等。



**Institute of Holistic Healthcare**



Our web-site  
[www.iholistic.org](http://www.iholistic.org)  
is updated, please visit!!

**Monthly Health Education Seminar 健康講座**

**R-S-I kill you later – Office Ergonomics save your life from RSIs (Repetitive Strain Injury)**

It is quite common to have a sore back after whole day of sited work. The fact is that the human body was not designed to sit for extended periods of time, or work in awkward positions that chronically contract or stretch muscles. Prolonged awkward positions or repetitive movements at work are the main causes of RSI (Repetitive Strain Injury).

A well-designed workstation, proper sitting postures and regular stretching exercises are essential in reducing and preventing potential problems caused by the demands of today's jobs.

This talk will focus on the ergonomic design of your computer workstation to help you work more safely and comfortably at your office. How to maintain a correct posture during work and short stretching exercises are also important in preventing RSIs and will be covered in this talk as well.

Speaker: Ms. Diana But (Registered Physiotherapist)  
Date: 18th December, 2008 (Thursday) 7:00pm - 8:30pm  
Venue: Rm 508 Takshing Hse., 20 Des Voeux Rd. Central  
Language: Cantonese  
Free admission. For enquiries, please contact us at 25372083.  
Seats are limited, please reserve yours early.

**R-S-I kill you later – 辦公室人體工學助你遠離勞損性創傷**

現今都市人工作非常繁忙，下班後的腰頸背痛更是司空見慣。從身體構造上看，我們並非適合像現在我們所從事的許多工作那樣久坐不動，或者長時間執行精准的機械動作。處於不正常的姿態過久，或者重複運動會引起頸部、四肢和背部的疼痛，這些狀況稱為重複性壓迫損傷。

要減少勞損，可由日常在辦公室內的配套著手。配合良好的工作姿勢以及適當的伸展運動，便可有效預防痛症勞損出現。

今期的講座會講解如何從人體功效學角度，分析工作桌空間的安排及正確的電腦擺設，以保持良好的姿勢，教導大家選用符合人體功效學設計的坐椅及書桌，以及一些簡單的辦公室伸展運動。

講者: 畢慧敏小姐 (註冊物理治療師)  
日期: 二零零八年十二月十八日 (星期四) 晚上七時至八時半  
地點: 中環德輔道中 20 號德成大廈 508 室  
語言: 中文  
費用全免。報名及查詢請電 25372083。座位有限，請早預約。